



# УНІВЕРСІТЭТ

Пераможца V Нацыянальнага конкурсу друкаваных СМІ  
«Залатая літара» ў намінацыі «Найлепшая шматтыражная газета»

1 верасня 2014 года, № 12 (2115)

## 3 ДНЁМ ВЕДАЎ!

**Дарагія сябры!**  
**Прыміце самыя шчырыя**  
**пажаданні ў Дзень ведаў!**

Пачатак новага навучальна-га года заўсёды адзначаны радасным настроем і імкненнем дасягнуць новых вышын і гарызонтаў. Наш універсітэт вядомы кваліфікаванымі выпускнікамі, таленавітымі студэнтамі і прафесійнымі педагогамі. Іх штодзённая паспяховая дзейнасць уключае імя ВУН далёка за межамі Беларусі, уздымае на пастаменты міжнародных і нацыянальных рэйтынгаў, памнажае інтэлектуальны капітал універсітэта. Спадзяюся, што многія



з нядаўніх абітурыентаў таксама ўносяць важкі ўклад у развіццё і росквіт БДУ!

Я рады, што наш універсітэт папоўніўся некалькімі тыся-

чамі найлепшых таленавітых і перспектывных юнакоў і дзяўчат, аб'яднаных імкненнем атрымаць фундаментальныя веды і высокакваліфікаваную адукацыю. Я ўпэўнены, што вас чакае дзівосны свет ведаў і адкрыццяў, цікавыя знаёмствы, мудрыя педагогі, карпатлівая праца і радасць першых перамог. Для вас у БДУ створаны ўсе ўмовы для паспяховай вучобы, заняткаў навукай, спортам і творчасцю.

Я дзякую таксама ўсяму прафесарска-выкладчыцкаму калектыву за адданасць сваёй справе, прафесіяналізм і тыя веды, якія рухаюць наперад айчыннюю адукацыю і навуку!

Дарагія нашы студэнты, магістранты і аспіранты! Веру, што ў новым навучальным годзе вас таксама чакае мноства адкрыццяў, перспектыв і здзяйсненняў.

Перакананы, што сумесная дзейнасць студэнтаў, выкладчыкаў і навукоўцаў БДУ дазволіць нашаму ўніверсітэту і далей годна несці званне вядучай ВУН Беларусі!

Жадаю ўсёй універсітэцкай супольнасці плённай працы, здароўя, поспехаў і ўдачы!

Са святам! 3 Днём ведаў!

**3 павагай,**  
**рэктар БДУ акадэмік**  
**Сяргей АБЛАМЕЙКА**

Чытайце  
ў нумары:

**«КАСМАНАЎТЫКА –**  
**ТАКСАМА ЧАСТКА**  
**ГІСТОРЫІ БЕЛАРУСІ»**

Гутарка з рэктарам БДУ акадэмікам Сяргеем Абламейкам з нагоды выхаду ў свет яго кнігі

Стар. 2

**БДУ ДАПАМОГ**  
**АРГАНІЗАВАЦЬ**  
**ЧЭМПІЯНАТ**

Валанцёры на VI чэмпіянаце свету сярод студэнтаў па веславанні на байдарках і каное

Стар. 3

**ШКОЛА ПЕРШАКУРСНІКА**

Гід для новых студэнтаў па моладзевых арганізацыях альма-матар, творчых калектывах, а таксама рэсурсах Фундаментальнай бібліятэкі БДУ

Стар. 4

**НА ЎКЛАДЫШЫ ГАЗЕТЫ**

чытайце цікавосткі  
ад Псіхалагічнай службы БДУ

РЭЙТЫНГІ

## БДУ СЯРОД 700 НАЙЛЕПШЫХ ВУН СВЕТУ

2 жніўня апублікавана чарговая рэдакцыя Сусветнага вэбаметрычнага рэйтыngu ўніверсітэтаў (Webometrics Ranking of World Universities). Былі прааналізаваны 22000 вышэйшых навучальных устаноў (усяго ў свеце іх налічваецца каля 30000). **Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт заняў 673 месца.**

Гэты рэйтынг 11 гадоў складае іспанская даследчая лабараторыя Laboratorio de Internet і абнаўляецца два разы ў год: у студзені і ліпені. Як правіла, ранжыруюцца вышэйшыя навучальныя ўстановы па чатырох паказчыках, якія характарызуюць узровень навуковых публікацый і прысутнасць універсітэтаў у інтэрнэце: «уплыў», «прысутнасць», «адкрытасць» і «якасць».

Апошнія тры гады паводле Webometrics БДУ стабільна ўваходзіць у тры адсоткі найлепшых універсітэтаў свету. Так, у ліпені 2011 г. БДУ займаў 1208 месца, у студзені 2012 г. – 843, у ліпені 2012 г. – 595, у студзені 2013 г. – 639, у ліпені 2013 г. – 790, у студзені 2014 г. – 881.



Сярод краін СНД БДУ стабільна ўваходзіць у пяцёрку найлепшых ВУН, саступаючы толькі чатыром расійскім універсітэтам: Маскоўскаму дзяржаўнаму ўніверсітэту імя М. В. Ламаносава, Новасібірскаму дзяржаўнаму ўніверсітэту, Санкт-Пецярбургскаму дзяржаўнаму ўніверсітэту і Нацыянальнаму даследчаму ядзернаму ўніверсітэту МІФІ.

Сярод беларускіх ВУН БДУ захоўвае першыноство. На другім месцы знаходзіцца Беларускі нацыянальны тэхнічны ўніверсітэт, які размясціўся ў агульным рэйтыngu на 1973 радку. Замыкае тройку лідараў Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы, які заняў 2154 пазіцыю.

Пастамент рэйтыngu традыцыйна заваяваны Гарвардскім універсітэтам, Масачусецкім тэхналагічным інстытутам і Стэнфардскім універсітэтам.

Адзначым таксама поспехі на сусветнай арэне і **Электроннай бібліятэкі БДУ**. Паводле рэйтыngu, яна першая сярод бібліятэк краін СНД увайшла ў сотню найлепшых сярод дадзеных структур еўрапейскіх універсітэтаў (66 месца) і знаходзіцца на 114 месцы сярод універсітэцкіх бібліятэк свету.

Фундаментальная бібліятэка БДУ адна з першых у Беларусі пачала ажыццяўляць працу па рэгістрацыі ў сусветных базах даных паўнатэкставых навуковых



публікацый, навучальных і метадычных матэрыялаў навукоўцаў і выкладчыкаў універсітэта, а таксама часопісаў, якія выдаюцца ў БДУ. У наш час у зборы электроннай бібліятэкі звыш 60 000 арыгінальных паўнатэкставых публікацый, аўтарства якіх належыць супрацоўнікам БДУ.

На ліпень бягучага года рэйтынг Webometrics Ranking of World Universities ахапіў больш за 1500 рэпазітарыяў устаноў вышэйшай адукацыі і даследчых цэнтраў з усяго свету. Мэтай такога сусветнага спаборніцтва крыніц інфармацыі і інтэрпрэтацыі даных з'яўляецца падтрымка адкрытага доступу да навуковых публікацый і іншых навучальных матэрыялаў у электроннай форме. З дапамогай гэтай сістэмы ранжыравання яе распрацоўшчыкі маюць намер дадаткова матываваць даследчыкаў публікаваць вынікі сваёй навуковай дзейнасці ў інтэрнэце, робячы іх даступнымі незалежна ад краіны пражывання. Адна з асноўных ідэй рэйтыngu Webometrics – стымуляванне абмену інфармацыяй паміж навукоўцамі свету за кошт публікацыі вынікаў даследаванняў ВУН на сайтах універсітэтаў. Гэта асабліва важна ў сучасных умовах, калі абмен навуковай інфармацыяй паміж рэгіёнамі набывае першачарговае значэнне.

**Паводле інфармацыі**  
**прэс-службы БДУ**

## Весткі з рэктарата

ПРАЦОЎНАМУ калектыву БДУ старшыня Мінгарвыканкама Мікалай Ладуцка аб'явіў Падзяку.

У дакуменце ад 19 жніўня сказана: «За шматгадовую плённую працу з высокаматываванымі навучэнцамі горада Мінска па падрыхтоўцы да рэспубліканскіх і міжнародных алімпіяд па вучэбных прадметах».

\*\*\*

НА СУСТРЭЧЫ ганаровага Патрыяршага Экзарха ўсяе Беларусі мітрапаліта Філарэта, Патрыяршага Экзарха ўсяе Беларусі Паўла і рэктара БДУ акадэміка Сяргея Абламейкі 5 жніўня абмяркоўваліся пытанні ўзаемадзеяння вядучай ВУН Беларусі і царквы. Гаворка ішла пра сумесныя праекты ў галіне духоўна-маральнага і грамадзянска-патрыятычнага выхавання моладзі і перспектывы Інстытута тэалогіі імя святых Мяфодзія і Кірылы БДУ. Сёлета інстытуту спаўняецца 10 гадоў.

\*\*\*

ШЭСЦЬ пратаколаў аб намерах паміж БДУ і ўральскімі арганізацыямі падпісаны ў рамках V Міжнароднай прамысловай выставы «Інапрам-2014» у Екацярынбургу (Расія). Таксама дэлегацыя БДУ перадала гуманітарны груз кіраўніку беларускай дыяспары «Згуртаванне беларусаў Урала» Аляксандру Блешчыку. Выкладчык хімічнага факультэта Канстанцін Лапко сабраў больш за 50 асобнікаў кніг агульнай вагой 37 кг для школы беларускай мовы і культуры, галоўным чынам гэта дзіцячая літаратура беларускіх аўтараў, кнігі па гісторыі, географіі і культуры нашай краіны.

**Паводле інфармацыі**  
**прэс-службы БДУ**



Сяргей Абламейка:

# «Касманаўтыка – таксама частка гісторыі Беларусі»

У 2014 годзе выдавецкі цэнтр БДУ выпусціў кнігу «Касманаўтыка Беларусі»\* рэктара БДУ акадэміка Сяргея Абламейкі. Пасля кнігі «Кібернетыка жыцця: разважанні акадэміка», у якой аўтар распавёў пра станаўленне беларускай навукі на суверэнным этапе, развіццё інфарматыкі і матэматыкі ў Беларусі, прапусціўшы гісторыю «праз сябе», было цікава прачытаць новую кнігу. Яна пра станаўленне касманаўтыкі ў Беларусі, ключавыя моманты развіцця, выбітных людзей, інавацыі, сусветнае супрацоўніцтва, адукацыю і погляды аўтара на будучыню. І, вядома ж, як і пасля любой кнігі, узнікае шмат пытанняў, на якія хочацца даведацца адказ. І лепш за ўсё гэта зрабіць, спытаўшы самога аўтара.

– **Сяргей Уладзіміравіч, які ж быў шлях напісання гэтай кнігі? Што паслужыла яе асновай?**

– Так атрымалася, што пасля БДУ я быў размеркаваны ў Інстытут тэхнічнай кібернетыкі ў Нацыянальную акадэмію навук Беларусі. Якраз у тыя гады інстытут займаўся стварэннем аўтаматызаваных картаграфічных сістэм, якія прызначаліся для аблічбоўкі карт.

Першапачаткова лічбавыя карты скарыстоўваліся для палётных заданняў ракет. У сярэдзіне 80-х гадоў пачаліся працы па апрацоўцы здымкаў зямной паверхні, якія і з'яўляюцца складнікам прыкладнай касманаўтыкі.

Стала магчымым атрымліваць звесткі, здымкі са спадарожніка для рашэння гаспадарчых задач. І ўсім гэтымі распрацоўкамі ў сферы касмічных даследаванняў у савецкі час займаўся Інстытут тэхнічнай кібернетыкі, які, дарэчы, лічыўся найлепшым у гэтай тэме ў Савецкім Саюзе.

Затым наступіў час незалежнасці. І інстытуту было даручана каардынаваць гэтыя працы ў краіне. Намеснік дырэктара ў інстытуце Барыс Сямёнавіч Берагаў, які быў таксама кіраўніком аддзялення, і я, як яго намеснік па аддзяленні, вялі гэтыя працы з пачатку 1993 г.

Усе практы ў краіне з 1999 г. каардынаваліся інстытутам, а гэта і расійска-беларускія праграмы, якімі я займаўся як намеснік дырэктара, потым як дырэктар інстытута. Так я апынуўся ў касманаўтыцы ў якасці прыкладнага інфарматыка.

Зразумела, што інстытут не ствараў ні ракет, ні якіх-небудзь складнікаў. Гэта рабілі іншыя арганізацыі. Мы займаліся праграмным забеспячэннем для апрацоўкі інфармацыі.

Але паколькі галоўным быў менавіта Інстытут тэхнічнай кібернетыкі, можна было ўбачыць усё, што адбываецца ў касмічнай сферы ў краіне. Прапускаючы праз сябе ўсю інфармацыю, я захаваў звесткі і вырашыў напісаць гэту кнігу, паказаць, што рабілася ў Беларусі, асабліва ў гады незалежнасці.

Калі гэта кніга стала нараджацца ў галаве, я зразумеў, што трэба паказаць касманаўтыку, пачынаючы

чы з савецкага часу, бо гэта таксама частка гісторыі Беларусі. Тым больш пра гэта апублікавана шмат артыкулаў як інстытута, так і розных арганізацый. Біяграфіі беларускіх касманаўтаў, навукоўцаў таксама неабходныя, бо без іх дапамогі не з'явілася б тэма касмічных даследаванняў.

– **Я так разумею, што ўнікальнасць дадзенай кнігі заключаецца ў тым, што гэта першая поўная гісторыя беларускай касманаўтыкі?**

– Справа ў тым, што ў Беларусі не было кніг, якія б паказвалі касманаўтыку Беларусі. Ёсць асобныя разрозненыя артыкулы навукоўцаў і арганізацый па гэтай тэме. Але чалавеку, які цікавіцца, досыць няпроста знайсці які-небудзь значны факт ці скласці поўную карціну падзей.

Многа гаворыцца пра тое, што мы шмат чаго робім у космасе, а поўнага апісання не было. І мне хацелася выказаць дакладныя факты, таму што Беларусь многае рабіла і працягвае рабіць у сферы касмічных даследаванняў, і тое трэба было ўсё паказаць. Бо гэта вынікі нашай краіны. Па іх мяркуюць пра нас ва ўсім свеце, і ўсё, вядома, павышае імідж дзяржавы.

– **З самага пачатку стварэння суверэннай Беларусі прыярытэтным ва ўсіх сферах дзейнасці, і, зразумела, у касмічнай, было супрацоўніцтва Беларусі з Расіяй. І пра гэта шмат і дэталёва распавядаецца ў кнізе. Асабліва цікава ўспомніць пра сумесныя практы: «Космас – БР», «Космас – СГ», «Космас – НТ». У рамках гэтых праграм была зроблена вялікая колькасць адкрыццяў. Але, якія, на Ваш погляд, самыя важныя і запамінальныя, што склала аснову для далейшага супрацоўніцтва?**

– Супрацоўніцтва з Расіяй важнае для Беларусі. Гэта і зразумела, таму што, па-першае, Расія – адна з найбуйнейшых касмічных дзяржаў свету, па-другое, у нас сумесны этап гісторыі і з прычыны яго цеснай сувязі, якія былі і ў савецкі час і працягваюцца цяпер.

Да пачатку сумеснай расійска-беларускай праграмы «Космас – БР», гэта значыць да канца дзесяцігоддзя, мы «варыліся ў сваім



Фота Яўгена ПАМЯТКІНА

Праз год абвясцілі конкурс на імя спадарожніка і на яго насчычэнне. Універсітэцкі спадарожнік – гэта нанаспадарожнік невялікага памеру, вагой да 10 кілаграмаў, таму ўніверсітэтам свету зручна ствараць падобныя рэчы.

І цяпер мы вядзём працу з Расійскім касмічным агенцтвам, з расійскімі ўніверсітэтамі, каб стварыць яшчэ адзін такі спадарожнік і запусціць яго. Прыярытэтнае супрацоўніцтва менавіта з Расіяй, бо гэта прасцей і больш зразумела для нашай

саку», то бок выконвалі нейкія невялікія кантракты.

Сумесныя праграмы аднавілі трывалыя сувязі з Расіяй. Атрымалі развіццё разнастайныя прыборы, прылады, праграмныя комплексы з выкарыстаннем і ў Расійскай Федэрацыі, у розных арганізацыях у іншых краінах. У выніку мы сталі прадаваць сумесныя распрацоўкі.

Калі браць нейкія пэўныя прыклады, то вельмі цяжка вылучыць асобныя, бо іх стваралася мноства. Гэта, напрыклад, прыборы, вырабленыя ў ААТ «Пеленг», а менавіта разнастайныя прылады для касмадромаў, якія выкарыстоўваюцца ў Расіі, фотакамеры для спадарожнікаў. Таксама варты вылучыць прыборы, якія робіць БДУ і інстытуты Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі.

Беларусь не можа ствараць сваю ракету ці касмадром, гэта вельмі выдатковыя рэчы, і такой невялікай дзяржаве яно не трэба. Мы робім розныя прыборы, прылады, сістэмы, якія выкарыстоўваюцца ў касмічных даследаваннях.

Вырабляем праграмныя прадукты па апрацоўцы здымкаў зямной паверхні, па стварэнні і абнаўленні лічбавых карт, па рашэнні разнастайных задач, яны таксама шырока выкарыстоўваюцца і ў Беларусі, і ў Расіі. Мы прадаём іх і ў іншыя краіны.

Далей мы прыйшлі і да стварэння спадарожніка. Гэты сумесны праект з'яўляецца наступным этапам развіцця нашых адносін.

– **У 2013 г. у БДУ быў праведзены конкурс на найлепшы праект касмічнага эксперыменту і імя ўніверсітэцкага спадарожніка «Дашлі ідэю ў космас». Якім чынам узнікла задумка рэалізаваць гэты праект з дапамогай студэнтаў?**

– Найлепшыя ўніверсітэты свету ўжо запусцілі свае ўласныя спадарожнікі. БДУ, як прыналежны да найлепшых, таксама вырашыў рэалізаваць такую праграму. Адапаведная думка узнікла пасля таго, як у 2012 г. Беларусь паспяхова запусціла свой спадарожнік дыстанцыйнага зандавання Зямлі.

краіны.

Цяпер БДУ прапануюць дапамогу англійскія, амерыканскія і іншыя кампаніі з усяго свету. Але для ажыццяўлення праграмы патрэбныя немалыя грошы, ды і лепш, калі студэнты самі будуць праектаваць, ствараць. Для іх гэта добры досвед.

– **У сувязі з тым, што цяпер існуе пагроза вычарпання чалавечых карысных выкапняў, стала неабходным выкарыстанне дыстанцыйнага зандавання Зямлі. Беларусь прыступіла да распрацоўкі тэхналогій да пачатку 2000-х гадоў. Якія вынікі ўжо ёсць на сучасным этапе?**

– Калі казаць пра вынікі, то ўжо цяпер ёсць прыклады рашэння задач для розных галін народнай гаспадаркі: лясной, сельскай. Кажучы прастай мовай, можна вырашыць шматлікія задачы: як рэчка разлілася, як выявіць пажар у лесе.

У філіяле БелНДГВІ «Косма-аэрагеалогія» займаюцца даследаваннем карысных выкапняў. З дапамогай інфармацыі з космасаў выяўляюцца радовішчы нафты ў некаторых раёнах Беларусі.

Таксама і БДУ шмат робіць для захавання карысных выкапняў. У прыватнасці, працуе з «Беларуськаліем». БДУ прагназуе, як не дапусціць абвалаў зямлі, дзе бяспечна будаваць новыя шахты. І ўсё гэта робіцца пры дапамозе інфармацыі, якая паступае з космасаў.

– **Адным з кірункаў другой касмічнай праграмы на 2014–2017 гг. з'яўляецца падрыхтоўка спецыялістаў для касмічнай галіны. Студэнты актыўна ўдзельнічаюць у стварэнні касмічных прыбораў і прылад. Якія практы варты чакаць далей?**

– Студэнты актыўна ўдзельнічаюць ва ўсіх даследаваннях, у прыватнасці, у рамках спецыяльнасці «радыёфізіка і электроніка». Яны працуюць па шэрагу кірункаў: стварэнне прыбораў і прылад, праграмнага забеспячэння. Таксама прымаюць розныя здымкі і сігналы з космасаў, ствараюць пікаспадарожнікі (спадарожнікі вагой да 2 кілаграмаў).



Сёлета каманда Ліцэя Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта ўпершыню перамагла ў вышэйшай лізе інавацыйнага адукацыйнага конкурсу «CanSat у Расіі» па запуску пікаспадарожнікаў у г. Дубна. У спаборніцтве ўдзельнічала больш за 30 універсітэтаў. На мой погляд, выдатны вынік.

– **Адбыўся першы выпуск студэнтаў цэнтра аэракасічнай адукацыі БДУ. Як склаўся іх лёс?**

– Іх месца працы – Нацыянальная акадэмія навук Беларусі, БДУ, ААТ «Пеленг», іншыя арганізацыі, якія выкарыстоўваюць касмічную інфармацыю для рашэння пэўных задач, г. зн. у структуры міністэрстваў, якія працуюць з касмічнай інфармацыяй. Туды таксама ідуць спецыялісты.

Нашы выпускнікі, асабліва радыёфізікі, фізікі, матэматыкі, інфарматыкі, паспяхова працуюць не толькі ў Беларусі, але і ва ўсім свеце. Пра гэта сведчыць, што шматлікія замежныя арганізацыі і ўніверсітэты, прыватныя структуры запрашаюць працаваць у іх беларускіх матэматыкаў і фізікаў.

– **Вы самі бачылі запуск ракеты-носьбіта «Днепр» на касмадрома «Байканур» у 2006 г. Якія былі вашы адчуванні?**

– Калі ў 2006 г. я прысутнічаў на запуску ракеты-носьбіта «Днепр», ракета выходзіла з падземнай шахты, можна сказаць, з зямлі ўздымалася ў космас. У 2012 г. ракета знаходзілася на паверхні. Сістэмы запуску ракет былі розныя, але сапраўды здзіўляе, як ракета ў абодвух выпадках паднімаецца ў паветра. Воплеск пошмы, і вось яна пайшла ўгору – гэта незабыўныя адчуванні. Першае, што адчуваецца, гонар за праробленую працу. На жаль, у 2006 г. ракета падарвалася на вялікай вышыні, але рызыка заўсёды ёсць, ад няўдач ніхто не застрахаваны. А ў 2012 г. запуск быў паспяховым, і ракета адправіла спадарожнік у космас.

– **Што жадаеце будучым студэнтам, якія хочуць паступіць на спецыяльнасці, звязаныя з праграмаваннем, матэматыкай, космасам?**

– Жадаю ім паступаць у БДУ! Гэта самае лепшае, што можна жадаць. У БДУ можна атрымаць добрую адукацыю, і менавіта нашы студэнты-матэматыкі, інфарматыкі запатрабаваны ва ўсім свеце. І перспектывы працы таксама выдатныя: можна працаваць як у Беларусі, так і за мяжой. Гэта добрая адукацыя, цікавая праца. Я б вельмі рэкамендаваў ісці на гэтыя спецыяльнасці, бо перад студэнтам будзе адкрыты ўвесь свет.

Гутарыла  
Фаіна НАКАНЕЧНАЯ  
\*З кнігай «Касманаўтыка Беларусі» можна падрабязна пазнаёміцца на асабістай старонцы рэктара <http://www.bsu.by/ru/main.aspx?guid=2451&map=226711>



# БДУ дапамог арганізаваць чэмпіянат

З 14 па 17 жніўня на вяслярным канале ў Заслаўі адбыўся VI чэмпіянат свету сярод студэнтаў па веславанні на байдарках і каноэ, арганізатарамі якога сталі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь, Беларуская асацыяцыя студэнцкага спорту, Рэспубліканскі цэнтр фізічнага выхавання і спорту вучняў і студэнтаў, а таксама больш за 20 міністэрстваў і ўстановаў, у тым ліку і БДУ.

У правядзенні спартыўных спаборніцтваў міжнароднага ўзроўню наша краіна зарэкамендавала сябе настолькі добра, што віцэ-прэзідэнт міжнароднай федэрацыі студэнцкага спорту (FISU) Алег Матыцын прапанаваў Беларусі змагацца за права правесці Універсіяду-2021. Аднак галоўным дасягненнем сёлетняга чэмпіянату стала тое, што беларуская зборная выйшла чэмпіёнам. Нашы спартсмены заваявалі 13 залатых медалёў з 24 магчымых. Беларускія весляры адзначалі, што ім дапамаглі родныя сцены, падтрымка заўзятараў і... валанцёраў!

Валанцёры любога мерапрыемства заўсёды застаюцца ў цені. Яны беспярэчна выконваюць даручэнні арганізатараў і працуюць



Фота Юлі Ішмуратава

Валанцёры БДУ і беларускі чэмпіён Павел Мядзведзеў

«на падхопе» ў спартсменаў. Здаецца, занятак бескарысны, аднак тое нябачнае, што атрымліваюць валанцёры, – неацэнна. Вопыт у прафесіі, знаёмства з кіраўнікамі спартыўных арганізацый і чыноўнікамі, а таксама новыя сябры і ўражанні на ўсё жыццё. Дзеля гэтага варта не спаць ночамі і аддаваць сябе цалкам чэмпіянату.

На VI чэмпіянаце свету працавалі 300 валанцёраў. 80 з іх – студэнты БДУ. Кіравала ўсімі валанцёрамі Надзея Ельсукі – старшы выкладчык кафедры тэорыі і практыкі перакладу гуманітарнага факультэта БДУ. Кожны валанцёр атрымліваў заданні па профілі ВНУ і спецыяльнасці. Студэнты займаліся сустрэчай спартсменаў у аэрапорце, за-

сяленнем у 11 інтэрнат БДУ, дзе жылі спартсмены з 22 краін, а таксама рыхтавалі творчыя нумары на адкрыцці і закрыцці чэмпіянату, працавалі ахоўнікамі, ратавальнікамі, лекарамі, журналістамі, перакладчыкамі і праграмістамі.

Сваімі ўражаннямі падзяліліся студэнты БДУ, валанцёры студэнцкага прэс-цэнтра чэмпіянату:

**Стэфанія Мамайка, гуманітарны факультэт (перакладчык):**

«Я вельмі рада, што стала часткай гэтага чэмпіянату! У нас быў згуртаваны калектыў, выдатны кіраўнік і проста вышэйшая атмасфера! Спадзяюся, што гэта студэнцкая ўніверсіада стане пачаткам шматлікіх спаборніцтваў міжнароднага ўзроўню, якія будуць праводзіцца ў Беларусі!»

**Юлія Ішмуратава, Інстытут журналістыкі БДУ (фатограф, журналіст):**

«Студэнцкі чэмпіянат па веславанні стаў самай яркай падзеяй гэтага лета для мяне. Падчас спаборніцтваў я працавала фатографам. Здымала заезды, узнагароджанні, гледачоў і спартсменаў пасля стартаў і падчас адпачынку. Я атрымлівала неверагоднае задавальненне. І, канешне ж, досвед. Дзякуючы гэтаму чэмпіянату маё партфоліа папоўніцца яркімі і прыгожымі фотаздымкамі...»

**Аліна Ганчыеўская, Інстытут журналістыкі (журналіст):**

«Праца падчас чэмпіянату дала мне зразумець: я люблю Беларусь і ганаруся сваёй краінай! Мне вельмі прыемна, што мы так гасцінна сустрэлі спартсменаў з 22 краін! Усмешкі, эмоцыі, яркія ўражанні застаюцца ў маёй памяці назаўсёды. Зараз сур'ёзна задумаюся, што мне не хапае цудоўнага калектыву прэс-цэнтра і прафесійных журналістаў, дзелавых стасункаў арганізатараў і валанцёраў ад самае раніцы і да позняга вечара ў Заслаўі, хуткасці і драйву, якія прысутнічалі на чэмпіянаце. Адчуваю «лёгкі голад» ад таго, што ўжо магу пісаць матэрыялы не з хуткасцю святла, а павольна, удумваючыся ў кожнае слова. Але ўсё добрае калісьці заканчваецца. І гэта значыць, што пачынаецца пара новых адкрыццяў, новай працы».

**Аляксандр Шэлегаў, гуманітарны факультэт (фатограф):**

«Вельмі рады таму, што мне давялося пабываць на цікавым і відовішчным мерапрыемстве та-

кога маштабу. Асабліва хачу адзначыць працу калектыву, у якім мы працавалі. Нягледзячы на напружаную і стрэсавую атмасферу, кожны гатовы быў прыйсці на дапамогу калегам ці даць каштоўную параду. Вельмі спадзяюся, што нам у хуткім часе зноў выпадзе магчымасць папрацаваць разам на падобным мерапрыемстве і атрымаць такі каштоўны досвед».

Азіраючыся назад, можна смела сказаць, што чэмпіянат атрымаўся. Супрацоўнікі Рэспубліканскага цэнтра фізічнага выхавання і спорту навуцэнцаў і студэнтаў, якія выступілі ў ролі адказных арганізатараў чэмпіянату, пільна назіралі за працай валанцёраў. Самым актыўным і старанным студэнтам прапанавалі працаваць у дзяржаўных установах, звязаных са сваю будучую кар'еру з арганізацыяй спартыўных мерапрыемстваў.

Пра тое, як прайшоў чэмпіянат, можна даведацца ў сацыяльных сетках:

[www.vk.com/club\\_canoesprint](http://www.vk.com/club_canoesprint)  
[www.twitter.com/canoesprint14](http://www.twitter.com/canoesprint14)  
[www.instagram.com/Canoe\\_sprint\\_2014](http://www.instagram.com/Canoe_sprint_2014)  
[www.facebook.com/6canoesprint2014](http://www.facebook.com/6canoesprint2014)

Ксенія КАРАВАЯ

## З НАГОДЫ!

# Прафесіяналы, правераныя часам

**Упраўленню па справах культуры – 90 гадоў!** І, паверце, гэта не тая нагода, каб заспець маладых і пазітыўных супрацоўнікаў дадзенага падраздзялення зняццаку.

Навіны пра творчае жыццё ВНУ становяцца ўсё больш насычанымі і цікавымі, а разнастайныя фестывалы і конкурсы – традыцыйнымі і папулярнымі не толькі ў студэнцкім асяроддзі. Мінчукі ведаюць, пра якія мерапрыемствы ідзе гаворка. У гэтым упраўленні яшчэ ў жніўні быў абвешчаны «мазгавы шторм», а супрацоўнікі прыступілі да напісання сцэнараў найбліжэйшых восеньскіх мерапрыемстваў «Віват, студэнт», «Тэатральны куфар»...

Зрэшты, у нашай рэдакцыі ўлічлі і іншыя вартыя нагоды для сустрэчы з начальнікам упраўлення па справах культуры, заслужаным дзеячам культуры Беларусі Уладзімірам МАКАРЭВІЧАМ. Надоечы яму споўнілася 60 гадоў, і без малага 35 гадоў ён працуе ў БДУ.

– **Уладзімір Міхайлавіч, наша рэдакцыя далучаецца да ўсіх віншаванняў, якія прагучалі ў Ваш адрас у дзень нараджэння. Здароўя і творчых поспехаў! Пагадзіцеся, з Вамі працуе выдатная каманда аднадумцаў.**

– Дзякую. І за цёплыя словы ў адрас маіх калегаў. Год у нас, сапраўды, выдаўся юбілейным.

– **Чым пацешыце ў новым навучальным годзе? Што глядзяць ўбачаць і пачуюць хуткім часам?**

– Па традыцыі 1 верасня да Дня ведаў у Палацы спорту адбудзецца ўшаноўванне першакурснікаў. Віншаванні, наказы і пажаданні яны прымуць ад прадстаўнікоў рэктарата, дэканаў факультэтаў і выкладчыкаў ВНУ. Студэнты-першакурснікі дадуць клятву «Высока несці, захоўваць і памнажаць славы традыцыі БДУ, ва ўсім быць узорам сумленнасці, высякароднасці, працавітасці і дысцыпліны, актыўна ўдзельнічаць у грамадскім, навуковым і культурным жыцці alma mater, усю сілу розуму, увесё запал свайго сэрца накіраваць на павышэнне аўтарытэту айчыннай навукі і адукацыі, з гонарам насіць гордае званне студэнта, быць годнымі грамадзянамі Беларусі». Затым адбудзецца ўручэнне сімвалічнага студэнцкага білета, і ўсе прысутныя выканаюць гімн БДУ. Таксама ў гонар пачатку новага навучальнага года з удзелам кіраўніцтва, выкладчыкаў БДУ і нядаўніх абітурыентаў у мінскім кафедральным Свята-Духавым саборы адслужыць набажэнства.

Акрамя гэтага, першакурснікаў чакае неспадзеўка. Юнакі і дзяўчаты стануць удзельнікамі флэш-мобу: падчас выканання гімна ВНУ цэнтральная трыбуна Палаца спорту «ператворыцца» ў вялікі сцяг універсітэта. Далей для іх прадаманструюць на велізарным плазмавым экране асноўныя шляхі развіцця Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта, пазнаё-

мяць з адукацыйнымі магчымасцямі нашай ВНУ...

У нас ёсць адна важная юбілейная дата. Упраўленню па справах культуры ў лістападзе споўняецца 90 гадоў! Менавіта ў 1924 г. быў створаны гурток беларускай культуры. Ім кіраваў вядомы пісьменнік, навуковец Максім Іванавіч Гарэцкі. Зрэшты, гісторыя стварэння нашага ўпраўлення, безумоўна, злучана з нараджэннем маладой савецкай краіны. І ў першую чаргу з зараджэннем першых калектываў аматарскай творчасці. Вядома, што напачатку 20-х гадоў мінулага стагоддзя на рабфаку былі арганізаваны першыя гурткі мастацкай самадзейнасці, а менавіта: харавы, танцавальны і гурток мастацкага чытання. Там жа праходзілі і першыя канцэрты.

– **Ці рыхтуеце адмысловае мерапрыемства да юбілею ўпраўлення?**

– Абавязкова! У юбілейнай канцэртнай праграме «Класіка, правярная часам» прымуць удзел усе творчыя калектывы БДУ. Акрамя таго, у гэтым святочным мерапрыемстве возьмуць удзел зоркі беларускай эстрады. На сцэну выйдучы нашы сябры – ужо вядомыя артысты і тыя папулярныя выканаўцы, якія прайшлі «школу» ўпраўлення па справах культуры. А калі вы будзеце сачыць за нашымі аб'явамі на старонцы <http://www.culture.bs.by>, то не прапусціце ніводнага мерапрыемства ўніверсітэта.

– **Творчых поспехаў!**

Гутарыла  
Жанна ВАСАНСКАЯ

## АБ'ЯВЫ

**ДЗЯРЖАЎНЫ ІНСТЫТУТ КІРАВАННЯ І САЦЫЯЛЬНЫХ ТЭХНАЛОГІЙ БДУ**  
**АБ'ЯЎЛЯЕ КОНКУРС НА ЗАМЯШЧЭННЕ ПАСАДЫ:**

СТАРШАГА ВЫКЛАДЧЫКА кафедры мастацтваў.  
Тэрмін конкурсу – адзін месяц з дня апублікавання аб'явы.  
Адрас: 220004, г. Мінск, вул. Шпалерная, 7, Дзяржаўны інстытут кіравання і сацыяльных тэхналогій БДУ, аддзел кадраў, тэл. 306-00-28.

# БДУ ў СМІ БЕЛАРУСІ

**Інтэрв'ю з рэктарам БДУ Сяргеем Абламейкам** – «Мінск 24 ДОК» (13.08).  
**Рыгор Васілевіч прапанаваў шэраг захадаў, накіраваных на барацьбу з карупцыяй** – Tut.by (04.08), БелаПАН (17.08), Naviny.by, БелТА, БелаПАН, nv-online.info (18.08).  
**Яўген Цуркін перамог на дыстанцыі 50 м батэрафляем на чэмпіянаце Еўропы па плаванні ў Берліне** – Tut.by, БелТА (19.08), Open.by, sb.by, minsknews.by (20.08), «Рэспубліка», Respublika.info, «СБ-Беларусь сёння», Sb.by (21.08).  
**Ліцэзстка БДУ стала сярэбраным прызёрам Міжнароднай алімпіяды па астраноміі і астрафізіцы** – БелТА, kv.by, Viazda.by, Sb.by, Novoteka.ru (21.08).  
**Студэнты БГУ сталі прызёрамі міжнароднай алімпіяды па матэматыцы ІМС-2014** – БелТА, 21.by, Kv.by (05.08), Megacat.by, Minsknews.by, Naviny.by, Mail.ru, Reporter.by (06.08).  
**Сустрэча ганаровага Патрыяршага Экзарха ўсяе Беларусі мітрапаліта Філарэта, Патрыяршага Экзарха ўсяе Беларусі мітрапаліта Мінскага і Слуцкага Паўла і рэктара БДУ Сяргея Абламейкі** – Church.by, Vitprav.by, Eparhia992.by, Megacat.by (05.08), БелаПАН (06.08).  
**БДУ сярод 700 найлепшых ВНУ свету** – megacat.by (04.08), БелТА (05.08), Megacat.by, Minsknews.by, Tut.by, АНТ, Telegraf.by, Kv.by, БелаПАН, Russian.china.org.cn, 5min.by, Generation.by, Mail.ru, Naviny.by, Onliner.by, Prada.by, Gazetaby.com (06.08), Viazda.by, «Рэспубліка» (07.08).  
**Пра прыёмную кампанію і найбольш рэйтынгавыя спецыяльнасці БДУ** – Tut.by, БелТА, Generation.by (05.08), Sb.by, «СБ-Беларусь сёння», Інтэрфакс (06.08), «Рэспубліка» (07.08), Кр.by (12.08), Rabkor.ru (15.08).  
**«На грэбені хвалі»: БДУ праводзіць конкурс фатаграфіі, прысвечаны VI чэмпіянату свету сярод студэнтаў па веславанні на байдарках і каноэ** – Інтэрфакс, Minsknews.by (07.08), 1 Нацыянальны канал Беларускага радыё, megacat.by (08.08).  
**У БДУ абвешчаны набор у «Школу прадыямальніцтва і менеджменту для моладзі. Уласная справа»** – Naviny.by, Reporter.by (04.08), 1 Нацыянальны канал Беларускага радыё, Радыё «Сталіца» (06.08).  
**Пра набор на 9-месячнае падрыхтоўчае аддзяленне на факультэце даўніверсітэцкай адукацыі БДУ** – Minsknews.by (01.08).

Паводле інфармацыі прэс-службы БДУ



# ШКОЛА ПЕРШАКУРСНІКА

## ШУКАЕМ ТАЛЕНТЫ

**«Крыжачок» – заслужаны аматарскі калектыў РБ, ансамбль танца**

Заснаваны ў 1945 г., «Крыжачок» заваяваў шматлікія ўзнагароды на многіх фестывалях і конкурсах. У красавіку 2011 г. «Крыжачок» атрымаў ганаровае званне «Заслужаны аматарскі калектыў РБ». Мастацкі кіраўнік – Ігар Музалёўскі.

**«НЕРУШ» – заслужаны аматарскі калектыў РБ, фальклорна-этнографічны ансамбль**

Збірае нацыянальную музыку, песні, абрады і звычаі ў фальклорных экспедыцыях па Беларусі. У 1985 г. ансамбль атрымаў званне народнага, а ў 2009 г. – ганаровае званне «Заслужаны аматарскі калектыў РБ».

У сакавіку 2011 г. «Неруш» адзначыла 30-годдзе яркай прэм'ерай народнага мюзікла «Вяселле ў Стараселлі». Мастацкі кіраўнік – Валянціна Гладкая, заслужаны дзеяч культуры Беларусі, кіраўнік аркестра – Іосіф Рэут, хормайстар – Алена Аруцоняна.

**НАРОДНЫ АРКЕСТР НАРОДНЫХ ІНСТРУМЕНТАЎ**

Калектыў заснаваны ў 1946 г. А ў 1965 г. атрымаў ганаровае званне «Народны». У рэпертуары: пераклады класічнай музыкі, апрацоўкі беларускіх і рускіх народных песень, песні народаў свету, старажытныя рамансы, творы беларускіх кампазітараў. У 2011 г. аркестр стаў лаўрэатам IV Міжнароднага фестывалю-конкурсу LIBERTANGO імя А. П'яцолы.

Мастацкі кіраўнік і дырыжор – Сяргей Сальнік, канцэртмайстар – Ірына Макарэвіч.

**НАРОДНАЯ ХАРАВАЯ КАПЭЛА**

Адзін з найстарэйшых калектываў БДУ. Заснаваны ў 1946 г. У рэпертуары музыка розных перыядаў: старажытная беларуская, руская і заходняя музыка, музыка Сярэдніх вякоў, XIX стагоддзя і сучасная.

Калектыву прысуджана званне народнага, а з 2006 г. капэла БДУ з'яўляецца адным з заснавальнікаў міжнароднага форуму студэнцкіх хароў «Папараць-кветка». Мастацкія кіраўнікі і дырыжоры – Вольга і Аляксандр Мінянковы.

**«НА БАЛКОНЕ» – народны студэнцкі драматычны тэатр**

Адзін з найстарэйшых студэнцкіх калектываў краіны. Заснавальнік міжнароднага фестывалю студэнцкіх тэатраў «Тэа-

тральны куфар». З 2006 г. член Міжнароднай асацыяцыі ўніверсітэцкіх тэатраў АІТУ/ІУТА. Мастацкі кіраўнік, рэжысёр – Дзмітрый Цішко.

**«НА ФІЛФАКУ» – народны студэнцкі музычны тэатр**

Заснаваны ў 1997 г. Яго стваральнікамі і першымі рэжысёрамі былі Л. І. Ярмак і С. Я. Глебаў. Уладальнік гранпры II Міжнароднага фестывалю «Тэатральны куфар». Мастацкі кіраўнік і рэжысёр – Кацярына Тананайка.

**«РОДНІЦА» – народны хор народнай песні выкладчыкаў і супрацоўнікаў**

Заснаваны ў 1979 г. Адзін з самых цікавых аматарскіх калектываў народнай песні ў краіне. У яго рэпертуары, акрамя беларускіх, песні польскага, украінскага, рускага і іншых народаў. Мастацкі кіраўнік – Таццяна Карабейка.

**«ТУТЭЙШАЯ ШЛЯХТА» – Народны фальклорны ансамбль**

Створаны ў 1992 г. Ансамбль вылучаецца яркай індывідуальнасцю. Рэпертуар калектыву складаецца ў асноўным з беларускіх народных песень, калісці папулярных у асяроддзі шляхты. Імкнецца да мяккай, лірычнай, інтэлігентнай манеры выканання і карыстаецца шырокай папулярнасцю. Мастацкія кіраўнікі – Леанід і Анатоль Махначы.

**ВАКАЛЬНАЯ СТУДЫЯ БДУ**

Існуе з 2004 г. Удзельнікі студыі неаднаразова станавіліся лаўрэатамі міжнародных і рэгіянальных конкурсаў. Найбольш выдатныя выпускнікі студыі – Вольга Палюшык, Ягор Ваўчок, Антон Мартынаў, Дзмітрый Нікановіч і іншыя. Мастацкі кіраўнік – Людміла Мурачова.

**Акрамя таго, у БДУ дзейнічаюць мужчынскі вакальны гурт «Галант», дзіцячы ансамбль танца «Літарынка», Клуб інтэлектуальных гульняў, КВЗ БДУ, студыя эстраднай песні і г.д.**

**Вас чакаюць ва ўпраўленні па справах культуры па адрасе: пр. Незалежнасці, 4, каб. 211, тэл. 2095053, 2095469.**

Таксама дадатковую інфармацыю пра мерапрыемствы і калектывы ўпраўлення па справах культуры БДУ можна знайсці па адрасе [http://vk.com/cultura\\_bgu](http://vk.com/cultura_bgu).

## Пярвічная прафсаюзная арганізацыя студэнтаў БДУ

**Пярвічная прафсаюзная арганізацыя студэнтаў – самае масавае грамадскае аб'яднанне ва ўніверсітэце (больш за 20 тыс. навучэнцаў).**

Галоўная задача – абарона сацыяльна-эканамічных правоў і законных інтарэсаў сваіх членаў.

Прафсаюзная арганізацыя – бясплатныя юрыдычныя кансультацыі; прававое навучанне; матэрыяльная дапамога; палітычнае арганізацыя харчавання; бясплатнае наведванне басейна і трэнажорнай залы; аздараўленне і санаторна-

курортнае лячэнне, адпачынак для навучэнцаў на базе САК «Брыганціна»; працаўладкаванне студэнтаў у летні перыяд; правядзенне маніторынгаў, сацыялагічных апытанняў, семінараў і круглых сталоў; падтрымка розных сацыяльных катэгорый; навагоднія падарункі для дзяцей навучэнцаў; правядзенне розных акцый і мерапрыемстваў: «З прафсаюзам – у свет Ведаў», «Першы нацыянальны тэатр – першай ВУН Рэспублікі Беларусь», «Злёт маладых навукоўцаў і выкладчыкаў «Будучыня пачынаецца сё-

ня», «Правы і гарантыі маладой сям'і», «Размеркаванне і працаўладкаванне маладых спецыялістаў», «Студэнцтва і прафсаюзы разам», «Прафсаюзы дзецям», «Мы верым у вечнасць мацярынства», «Універсітэцкая спартландыя» і інш.

**220003, г. Мінск, пр. Незалежнасці, 4, каб. 216  
E-mail: profkom@mail.by  
тэл: 2095705  
www.profkom.bsu.by  
Мы з кожным, мы з табой!**

## СТАНЬ ЛІДАРАМ!

**Падчас навучання ў БДУ маладыя людзі не толькі становяцца спецыялістамі ў абранай сферы – яны вучацца быць сапраўднымі грамадзянамі краіны. Вялікую ролю ў гэтай справе адыгрываюць студэнцкія арганізацыі альма-матар.**

**Пярвічная арганізацыя ГА «БРСМ» з правамі РК БДУ**

Беларускі рэспубліканскі саюз моладзі БДУ аб'ядноўвае ініцыятыўных маладых людзей, якія могуць рэалізаваць свой патэнцыял і сфарміраваць у сабе лідарскія якасці.

Мы ўмацоўваем традыцыі альма-матар і ладзім мерапрыемствы, якія сталі візіткамі БРСМ БДУ: «Універсітэт – твой крок у будучыню», універсітэцкі турыскі злёт, форум «Стань найлепшым».

*Запрашаем у наш дружны калектыў!*

**ГА «Студэнцкі саюз БДУ»**

Студэнцкі саюз – гэта дружная каманда творчых студэнтаў, якім не абыхава, што іх атачае і дзе яны вучацца. Мы супрацоўнічаем з моладзевымі арганізацыямі замежных ВУН. Нашы праекты: агляд-конкурс «Капуснік» (для

першакурснікаў), «Студэнцкі адукацыйны клуб «БРЫЗ», «Восеньскі баль», фотавеламарафон, «Мая школа» (заняткі з дзецьмі са школ і дзіцячых дамоў), «Міс і містар» факультэтаў і інш.

*З намі ў цябе будзе ўнікальная магчымасць стварыць свой праект!*

**Савет старастаў БДУ**

У вясёлым, але ў той жа час складаным універсітэцкім жыцці студэнцкай групе бывае цяжка прайсці без рулявога. Старасты дапамагаюць вырашаць пытанні па вучобе, камунікуюць з дэканатам. Савет старастаў удзельнічае ў арганізацыі мноства мерапрыемстваў – ад агульных святаў да студэнцкіх канферэнцый, семінараў і практыкумаў.

*Стань лідарам – стань старастам!*



**Студэнцкі савет па якасці адукацыі**

ССЯА праводзіць штогадовае анкетаванне студэнтаў; уносіць прапановы па рэарганізацыі працы факультэцкіх бібліятэк; займаецца маніторынгам вынікаў экзаменацыйных сесій; вядзе працу па стварэнні электроннага каталога фондаў універсітэцкай бібліятэкі, інфармацыйнай базы вучэбна-метадычнай літаратуры.

*Палепшы сам наша студэнцкае жыццё!*

**Звяртайцеся ва ўпраўленне выхаваўчай работы з моладдзю: пр. Незалежнасці, 4, галоўны корпус, каб. 110, 112.**

**Тэл. 209-55-59, 209-54-38, 209-50-59.**

## ПАХОД У БІБЛІЯТЭКУ

**Бібліятэка падчас навучання становіцца неад'емным памочнікам студэнтаў: тут можна знайсці адказы амаль на ўсе пытанні. Каб праца ў бібліятэцы была эфектыўнай, варта ведаць, як яна функцыянуе і якія паслугі прапануе.**

Кожны студэнт БДУ адносіцца да аднаго з 9 абанементаў, дзе мае права браць літаратуру з фонду бібліятэкі дамоў. Студэнты могуць наведваць 3 медыябібліятэкі, а таксама 14 чытальных залаў, размешчаных на факультэтах. Акрамя традыцыйных выданняў, у бібліятэцы ёсць доступ да паўнатэкставых і бібліяграфічных баз даных з навуковай і адукацыйнай інфармацыяй. Карыстаючыся сайтам Электроннай бібліятэкі БДУ ([www.elib.bsu.by](http://www.elib.bsu.by)), можна знайсці і спампаваць неабходную для падрыхтоўкі да заняткаў літаратуру ў электронным фармаце.

Фундаментальная бібліятэка БДУ аказвае як традыцыйныя (бясплатныя), так і дадатковыя (платныя) паслугі. Сярод бясплатных – атрыманне неабходнай інфармацыі пра фонды бібліятэкі, карыстанне карткавымі і электронным каталогамі, картатэкамі, базами даных, выдача ў часовае карыстанне друкаваных выданняў, навучанне студэнтаў пошуку інфармацыі ў базах даных, арганізацыя разнастайных выстаў, прэзентацый і інш. Платныя паслугі скіраваныя, з аднаго боку, на спрашчэнне працы студэнта ў бібліятэцы, з іншага – на збор сродкаў для далейшага папаўнення фондаў бібліятэкі. Гэта выдача кніг з чытальных залаў на ноч або на 1 гадзіну; працягванне тэрміну карыстання ўзятай дамоў літаратуры, калі на яе няма попыту з боку іншых чытачоў; тэматычныя падборкі літаратуры бібліятэкарам па запыце студэнта; афармленне і рэдагаванне бібліяграфічных спісаў да навуковых, дыпломных, курсавых і іншых прац; ксеракапіраванне, сканаванне і перафармацыя дакументаў і г. д. Праз службу электроннай дастаўкі дакументаў чытачы могуць замовіць электронныя копіі артыкулаў, адсутных у фондзе бібліятэкі.

ФБ БДУ таксама займаецца платнай перадачай спісаных з яе фондаў выданняў. У будынку філалагічнага факультэта (вул. К. Маркса, 31) у каб. 124 у будныя дні з 11 да 16 гадзін дзейнічае выстава-продаж мастацкай, філалагічнай, гістарычнай, навукова-папулярнай літаратуры, часопісаў і кніг на замежных мовах.

**Па дадатковую інфармацыю можна звяртацца на сайт ФБ БДУ [www.library.bsu.by](http://www.library.bsu.by) ці па тэлефонах 209-50-82 і 209-50-33.**



## БДУ ў сацсетках



Папулярнасць сацыяльных сетак пастаянна расце. Гэта і зразумела: лепшага месца для зносін, чым сацыяльныя сеткі, і не прыдумаеш! Там можна і абвясціць навіны, і пацешыцца, і дапамагчы адзін аднаму ў цяжкую хвіліну.

БДУ разумее гэта і імкнецца быць бліжэй да сваіх студэнтам, размаўляць з імі на адной мове. Менавіта таму наш універсітэт так шырока прадстаўлены ў сацыяльных сетках!

БДУ прысутнічае ў некалькіх сацыяльных медыя: «Укантакце», Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Youtube. Усе яны, зразумела, маюць свае асаблівасці, але іх аб'ядноўвае адно: імкненне стаць апэратыўнымі інфармацыйнымі парталамі пра жыццё ўніверсітэта! Усе самыя свежыя навіны і падзеі, анонсы, адукацыйныя праграмы, а таксама апэратыўнае кансультаванне можна знайсці ў нашых сацыяльных сетках!

Падпісвайцеся і станьце часткай віртуальнай прасторы БДУ <http://info.bsu.by/>!





# БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА

**Здароўе – галоўная каштоўнасць чалавека. Без яго ўсе дасягненні і поспехі становяцца бессэнсоўнымі. У сённяшнім выпуску бюлетэня псіхалагічнай службы мы прапануем да ўвагі чытачоў матэрыялы пра розныя аспекты здароўя.**

## Здароўе – галоўная ўзнагарода

Пажаданне «здароўя» з'яўляецца лідарам сярод найболей распаўсюджаных пажаданняў сабе і блізкім, што не дзіўна.

**Здароўе – першая і найважнейшая патрэба чалавека, якая вызначае яго здольнасць да працы і забяспечвае гарманічнае развіццё.**

Паводле вызначэння Сусветнай арганізацыі аховы здароўя (САЗ), **«здароўе – гэта стан поўнага фізічнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту, а не толькі адсутнасць хвароб ці фізічных дэфектаў».**

Здароўе складаецца з розных кампанентаў. Разгледзім асноўныя. Пад **фізічным здароўем** разумеюцца натуральны стан арганізма, калі ўсе яго органы і сістэмы працуюць без перабоў. Фізічна здаровы чалавек мае добрую фізічную форму і добра пераносіць фізічныя напружкі.

**Псіхалагічнае здароўе** характарызуецца ўзроўнем і якасцю мыслення, увагі, памяці і іншых псіхічных працэсаў, ступенню эмацыйнай устойлівасці і валявога развіцця. Гэта стан дабрабыту, пры якім чалавек можа рэалізаваць свой патэнцыял, спраўляцца са звычайнымі жыццёвымі стрэсамі, плённа працаваць, уносіць уклад у жыццё грамадства.

**Сацыяльнае здароўе** разглядаецца як здольнасць да стваральнай сацыяльнай дзейнасці, засна-

ванай на духоўна-маральных арыенцірах. Для сацыяльна здаровага чалавека характэрны стан гармоніі асобных сэнсаў, узаемаадносін з іншымі людзьмі і дзейнасці, якая спрыяе як самаразвіццю, так і пазітыўнаму развіццю сацыяльнага грамадства і культуры ў цэлым.

Жыццё і здароўе людзей з'яўляюцца прырытэтнымі каштоўнасцямі нашай дзяржавы. Выступаючы на адкрыцці Тыдня здароўя, рэктар БДУ акадэмік С. У. Абламейка падкрэсліў, што БДУ, прытрымліваючыся нацыянальнай стратэгіі сацыяльна-эканамічнага развіцця Беларусі і традыцый, якія склаліся ва ўстанове, асаблівую ўвагу надае здароўю студэнтаў і супрацоўнікаў. З гэтай мэтай ва ўніверсітэце праводзіцца шырокі комплекс аздаравленчых, прафілактычных і дыягнастычных мерапрыемстваў.

Аднак вырашыць задачы аховы і ўмацавання здароўя немагчыма без актыўнага і свядомага ўдзелу ў гэтым працэсе самога чалавека.

Сёння ўсё большае прызнанне знаходзіць меркаванне пра тое, што стан нашага здароўя залежыць галоўным чынам ад ладу жыцця. Па звестках САЗ, няправільны лад жыцця «з'ядае» палову здароўя чалавека, па 20 % «адымае» навакольнае асяроддзе і спадчынасць, і толькі 10 % здароўя залежыць ад узроўню медыцынскага абслугоўвання.

Наша здароўе ў нашых руках. Больш за тое, ахова ўласнага здароўя – наш абавязак, які мы не маем права перакладаць на іншых. Ніякія высілкі дзяржавы і спецыялістаў не могуць гарантаваць здароўя, калі чалавек не жадае быць здаровым.

Для дасягнення поспеху на

шляху здароўя і даўгалецця спецыялісты кафедры ФВіС БДУ рэкамендуюць прытрымлівацца 12 найважнейшых прынцыпаў здаровага ладу жыцця:

1. адмова ад шкодных звычак (курэнне, алкаголь, наркатыкі, спайсы, энергетычныя напоі, фармпрапараты і інш.);
2. аптымізацыя рухальнай актыўнасці (адэкватныя магчымасці арганізма, мэтанакіраваныя і сістэматычныя фізічныя напружкі);
3. актывізацыя сацыяльнай, творчай, інтэлектуальнай дзейнасці;
4. выкананне нормаў харчавання (паўнаваартаснасць, збалансаванасць, рацыянальнасць);
5. выкананне сутачнага рэжыму (паўнаваартасны сон, чаргаванне працы і адпачынку);
6. развіццё эмацыйнай устойлівасці, псіхарагуляцыя;
7. авалоданне асновамі бяспечнай жыццядзейнасці, асабістай самаабароны;
8. выкарыстанне прыродных аздаравленчых фактараў, загартоўванне;
9. выкананне асабістай гігіены, забеспячэнне экалогіі пражывання і працы;
10. рэгулярнае медыцынскае абследаванне;
11. высокая культура міжасобных і ўнутрысямейных адносін;
12. ўменне слухаць свой арганізм, захоўваць індывідуальныя біярытмы.

Пакуль чалавек малады, яму часта здаецца, што рэсурс асабістага здароўя не абмежаваны. Але гэта памылка. Паспрабуйце ад яе засцерагчыся.

*Бывайце здаровы!*



## Здароўе ў фокусе ўвагі псіхалагічнай службы

**«Грошы страціў – нічога не страціў, час страціў – шмат страціў, здароўе страціў – усё страціў», кажа народная прыказка.**

Сапраўды, здароўе – гэты неацэнны здабытак чалавека, асноўная ўмова і заклад паўнаваартаснага жыцця.

Нароўні з іншымі падраздзяленнямі БДУ, псіхалагічная служба надае адмысловую ўвагу працы па рашэнні задач захавання і ўмацавання здароўя студэнтаў і супрацоўнікаў, у сувязі з чым праводзіць мноства розных мерапрыемстваў. Вялікай папулярнасцю карыстаюцца сацыяльна-псіхалагічныя акцыі, накіраваныя на прыцягненне ўвагі да праблем каштоўнасці чалавечага жыцця і прымеркаваныя да вызначаных дат і святаў: Дзень псіхічнага здароўя, Сусветны дзень адмовы ад курэння, Сусветны дзень без тытуню і інш.

Спецыялісты службы рэгулярна праводзяць практычныя заняткі, прысвечаныя такім жыццёва важным пытанням, як стрэсаўстойлівасць, самарагуляцыя, пазітыўнае мысленне, мэтапакладанне, самапазнанне, самаактуалізацыя. Не застаецца без увагі псіхалагаў і актуальная сёння праблема залежных паводзін чалавека (інтэрнэт-залежнасць, тытункурэнне, алкагалізм, ужыванне псіхатропных рэчываў).

У цэлым за 2013–2014 навучальны год спецыялістамі псіхалагічнай службы было праведзена больш за 50 мерапрыемстваў па пытаннях здаровага ладу жыцця. Агульны лік удзельнікаў перавысіў 2500! А сапраўды самым масавым і

запамінальным з гэтых мерапрыемстваў стаў красавіцкі Тыдзень здароўя, на якім акрамя псіхалагаў былі задзейнічаны ўпраўленні і кафедры ўніверсітэта, пярвічныя прафсаюзныя арганізацыі студэнтаў і супрацоўнікаў БДУ. На працягу 7 дзён студэнтам, супрацоўнікам і запрошаным спецыялістам было прадстаўлена больш за 30 цікавых і карысных мерапрыемстваў рознага фармату: выставы, майстар-класы, віктарыны, сацыяльныя акцыі і іншае. Мноства пытанняў і каментароў, гарачыя спрэчкі і дыспуты – усё гэта дазваляе нам, псіхалагам, верыць у тое, што сучасная моладзь займае актыўную пазіцыю ў справе памнажэння свайго здароўя, усё часцей адмаўляючыся ад згубных звычак на карысць здаровага ладу жыцця.

Калі вы жадаеце **арганізаваць мерапрыемства** па тэме здаровага ладу жыцця, звяртайцеся ў творчую майстэрню псіхалагічнай службы. Псіхалагі дапамогуць крэатыўна настроеным студэнтам у распрацоўцы і экспертызе праекта. Кантактны тэлефон: **(017) 209 56 07**.

Калі ж вы жадаеце прыняць удзел у нашых мерапрыемствах, запрашаем у Сацыяльна-псіхалагічныя цэнтры па адрасах:  
вул. Кастрычніцкая, 2-308 (інтэрнат № 2),  
вул. Курчатава, 8-1 (інтэрнат № 10),  
вул. Кальварыйская, 9-736 (Інстытут журналістыкі).

Даведацца пра рэжым працы цэнтраў і пра заплаваныя на паўгоддзе мерапрыемствы можна па тэлефонах: **(017) 259 70 61 (з 9.00 да 17.00) і (017) 209 56 07 (з 17.00 да 21.00)**.

Таксама шукайце нас у сацыяльнай сетцы «УКантакце».

*Прырода стварыла нас для доўгага і шчаслівага жыцця. Будзем здаровыя!*

## Універсітэт – тэрыторыя здароўя!

Студэнцкая пара звязана з вялікімі напружаннямі і стрэсамі.

**Адным з эфектыўных спосабаў падтрымання здаровага тону арганізма з'яўляецца фізічная культура і спорт.**

У БДУ створана вялікая навучальна-трэніровачная база (6251 кв. м закрытых памяшканняў і 14295 кв. м адкрытых збудаванняў), распрацавана сістэма фізкультурна-аздаравленчай працы. Важнае месца ў гэтай працы займае функцыянаванне шматлікіх спартыўных секцый. Так, у **спартыўным комплексе «Універсітэцкі»** праходзяць трэніроўкі па грэка-рымскай і вольнай барацьбе, дзюдо, армрэстлінгу, самба, лёгкай атлетыцы, лыжным спорце, плаванні і спартыўным арыентаванні. Тут жа



працуюць секцыі па сілавых відах спорту – гравым спорце, паўэрліфтынг, цяжкай атлетыцы. Прыхільнікі каратэ наведваюць заняткі ў спартыўных залах навучальных карпусоў Інстытута журналістыкі і філфака. Аматам гульнявых відаў спорту (футбол, міні-футбол, гандбол) прапануюцца спартыўныя залы СК «Універсітэцкі» (мужчынскія групы) і «Буравеснік» (жаночыя групы).

Заняткі па валеболе, трэніроўкі па спартыўнай аэробіцы праводзяцца ў спартыўных залах галоўнага корпуса БДУ. Шахматная секцыя размяшчаецца ў аўдыторыі № 210 фізічнага факультэта. Прыхільнікі веласпорту наведваюць трэніроўкі на веладроме комплексу «Мінск-Арэна», а аматары настольнага тэніса сустракаюцца на філфаку.

Мноства спартыўных секцый можна знайсці і ў **Студэнцкім гарадку**, дзе рэгулярна праходзяць заняткі па чэрлідынг, настольным тэнісе, баскетболе, валеболе, аздаравленчай аэробіцы і ушу. Тут жа працуе і спартыўна-турыстычны клуб, які вядзе дзейнасць па трох кірунках: спартыўны, турыстычны і краязнаўчы.

**САК «Брыганціна»** размешчаны ў маляўнічым лясным масіве недалёка ад Мінска. Сюды прыязджаюць і студэнты-ўдзельнікі школ актыўна, міжнародных форумаў і семінараў. Яны не толькі ўключаюцца ў працу шматлікіх майстар-класаў, трэнінгаў, на-

вучальных груп, але і не забываюць адпачываць. Кінаканцэртная і спартыўная зала, плавальны басейн, летняя эстрада, футбольнае поле, валебольная і баскетбольная пляцоўкі даюць магчымасць для карыснага і займальнага баўлення часу.

Даследаванні паказваюць, што ў студэнтаў, якія сістэматычна займаюцца фізічнай культурай і спортам, апроч паляпшэння фізічнага стану, павялічваецца самаацэнка, умацоўваецца упэўненасць у сабе, паскараюцца разумовыя працэсы.

Уключаючыся ў спартыўнае жыццё ўніверсітэта!

**Больш падрабязна па тэлефонах:**

**(017) 209 52 75 (упраўленне выхавальнай працы з моладдзю, аддзел сацыяльнай працы);**

**(017) 209 56 49 (сацыяльна-педагагічны цэнтр псіхалагічнай службы БДУ);**

**(017) 209 56 34 (спартыўны клуб БДУ).**



ЭКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА

**Біярытмы чалавека аказваюць моцны ўплыў на яго цела, інтэлект і пачуцці.** Па тыпах біярытмаў людзей дзеляць на «жаўрукоў», «соў» і «галубоў». Хтосьці больш актыўны ў ранішнія гадзіны, хтосьці – у дзённыя, а хтосьці – у вячэрнія. Прапанаваны тэст дапаможа вызначыць, да якой катэгорыі адносіцеся вы.



# ШТО ВЫ ЗА ПТУШКА?

1. У які час вы прачынаецеся, калі ляглі спаць на 4 гадзіны пазней за звычайны?

**А.** Як звычайна **Б.** На гадзіну пазней **В.** На 2 гадзіны пазней **Г.** На 3 гадзіны пазней **Д.** На 4 гадзіны пазней

2. Колькі часу вам запатрабуецца, каб заснуць у 23 гадзіны, калі апошні тыдзень вы клаліся і ўставалі, калі жадалі?

**А.** Не больш за 10 хвілін **Б.** 15 хвілін **В.** 20–30 хвілін **Г.** 55–60 хвілін **Д.** Больш за гадзіну

3. У якія гадзіны вам лепш працуецца пры стандартным працоўным раскладзе – уздым у 7.00, адбой у 23.00?

**А.** Раніцай **Б.** Раніцай і ўдзень **В.** Раніцай і ўвечар **Г.** Удзень **Д.** Пасля абеду і ўвечар

4. На які час вы прызначылі б узыход сонца, калі б гэта залежала ад вас?

**А.** Да 5.00 **Б.** 6.00 **В.** 7.00 **Г.** 8.00 **Д.** 9.00

5. На працягу тыдня вы клаліся спаць і ўставалі, калі жадалі. Калі заўтра вы павінны працуць у 7.00 без будзільніка, а якой гадзіне вы расплошчыце вочы?

**А.** Да 6.30 **Б.** 6.30 – 6.49 **В.** 6.50 – 7.00 **Г.** 7.01 – 7.10 **Д.** Пасля 7.10

6. Вам трэба выкраіць у працоўным раскладзе 3 гадзіны для надзвычай адказнага праекта. Якому часу аддасце перавагу?

**А.** 8.00–10.00 **Б.** 9.00–12.00 **В.** 10.00–13.00 **Г.** 11.00–14.00 **Д.** 12.00–15.00

7. А якой гадзіне вы прачынаецеся падчас адпачынку?

**А.** Да 7.00 **Б.** 8.00 **В.** 9.00 **Г.** 10.00 **Д.** 11.00

8. Якому сьняданку вы аддаеце перавагу ў першую гадзіну пасля абуджэння?

**Б.** Вельмі багатаму (яечня з беконам і салата ці каша, гамбургер ці піражок, салодкі чай з печывам)

**В.** Умераны (гародніна, 3–4 бутэрброды, чай з пірагом)

**Г.** Бедны (1–2 бутэрброда, моцны чай ці кава без цукру)

**Д.** Сімвалічны (шклянка соку, кубак кавы з крэкерам ці лустачкай сыру)

9. А якой гадзіне вы ідзяце спаць падчас адпачынку ці свята?

**А.** Да 22.00 **Б.** 22.00–23.00 **В.** 23.00–24.00 **Г.** Да 01.00 **Д.** Пасля 01.00

10. Ці ляжаце вы спаць раней за звычайны час, каб выпасца перад іспытам, абаронай дысертацыі, публічным выступам, адказнымі перамовамі?

**А.** Як звычайна **Б.** На 30 хвілін **В.** На гадзіну **Г.** На 2 гадзіны **Д.** Больш чым на 2 гадзіны

11. Як вы ўстаеце раніцай?

**А.** Без праблем **Б.** Амаль заўсёды лёгка **В.** Калі як **Г.** Звычайна прачынаюся насілу **Д.** Вельмі цяжка

Падлічыце вашы балы: за кожны адказ **А** вы атрымліваеце 1 бал, за адказ **Б** – 2 балы, за адказ **В** – 3 балы, за адказ **Г** – 4 балы і за адказ **Д** – 5 балаў.

## Вынікі:

**12–23 балы** – тыповы «жаўрук» (ранішні тып). Выконвайце важныя справы ў першай палове дня, а вячэрнія гадзіны прысвяціце адпачынку.

**24–30 балаў** – умераны «жаўрук» (ранішне-дзённы тып). Важныя справы выконвайце раніцай і ўдзень. Памятайце, што пераход на начны лад жыцця можа выбіць вас з каляіны.

**31–39 балаў** – «голуб» (дзённы тып). Вы можаце жыць па любым раскладу, аднак рэзкая змена рэжыму непажадана. Каб паступова перайсці на новы расклад, запатрабуецца не менш за месяц.

**40–47 балаў** – умераная «сава» (вячэрне-дзённы тып). Бліскучы ідэі пачынаюць прыходзіць у вашу галаву, калі час набліжаецца да вечара. Не ламайце сябе – выконвайце працу па вольным раскладзе.

**48–60 балаў** – тыповая «сава» (вячэрні тып). Позні вечар і ноч – гэты ваш час. Для вас уяўляе складанасць прыходзіць на вучобу, якая пачынаецца да 14.00! Улічвайце гэтыя асаблівасці, і вам будзе лягчэй арганізаваць сябе.



## Тайм-менеджмент развіцця

У першым семестры 2014–2015 навучальнага года спецыялісты псіхалагічнай службы правядуць **мноства мерапрыемстваў!** Прадстаўляем асноўныя з іх.

**Верасень** прысвечаны знаёмству з універсітэтам. У інтэрнатах праводзяцца практычныя заняткі і гасцёўні па тэматыцы «Знаёмства. Адаптацыя. Згуртаванне», на факультэтах працуюць інтэрактыўная выстава «Свет псіхалогіі». Для студэнтаў старэйшых курсаў запланаваны заняткі па тэме «Міжасобасныя адносіны».

У **кастрычніку** праводзіцца камп'ютарнае псіхалагічнае тэсціраванне першакурснікаў, пачынаюць працаваць трэнінгавыя групы. Для тых, хто плануе і рэалізуе мерапрыемствы, стартуе творчая майстэрня. Псіхалагі адкажуць на хвалюючыя пытанні, дапамогуць падабраць інфармацыю, правядуць экспертызу праекта.

У **лістападзе** на факультэтах запланаваны практычныя заняткі рознай тэматыкі: «Міжасобасныя адносіны», «Навучальная дзейнасць», «Самапазнанне» і інш. **Да ўвагі куратараў! Поўны пералік практычных заняткаў пытайце ў псіхалага вашага факультэта.**

**Снежань** азначае пачатак заліковай сесіі. Для студэнтаў усіх курсаў на факультэтах і ў інтэрнатах праводзяцца практычныя заняткі і

псіхалагічныя гасцёўні па пытаннях самаарганізацыі, падрыхтоўкі да сесіі, самарэгуляцыі.

**Студзень** – ва ўзмоцненым рэжыме працуюць кансультацыйныя цэнтры, праводзяцца псіхалагічныя гасцёўні ў інтэрнатах. Калі вы жадаеце арганізаваць псіхалагічныя заняткі на вашым факультэце ці ў навучальнай групе, звяртайцеся ў псіхалагічную службу БДУ.

Больш падрабязную інфармацыю можна атрымаць па тэлефонах: **(017) 209 56 07, 259 70 61.**

Шукайце нас на сайце **BSU.BY** ва ўкладцы **СТУДЭНТАМ/Псіхалагічная падтрымка, а таксама – у сацыяльнай сетцы «УКантакце».**

**Увага!** На працягу ўсяго семестра, у тым ліку падчас сесіі і зімовых вакацый, арганізавана праца **кабінета псіхалагічнай падтрымкі**. Патэлефанаваўшы на нумар **(017) 209 56 07**, вы можаце запісацца на кансультацыю да псіхалага.

На базе сацыяльна-псіхалагічнага цэнтра ў інтэрнаце № 2 (вул. Кастрычніцкая, 2-308) працуюць студэнцкі псіхалагічны клуб. Усіх, хто цікавіцца практычнай псіхалогіяй, запрашаем на нашы сустрэчы, гульні, тэатры, трэнінгі і відэасалоны. Развіццё крэатыўнасці, барацьба са страхамі, кіраванне гневамі – гэтыя і шматлікія іншыя тэмы абмяркоўваюцца ў рамках працы клуба.

## ВАША ПЫТАННЕ – НАШ АДКАЗ!

Брыфінг «**Гарачая лінія, ці Тое, што вы даўно хацелі спытаць**» – адна з папулярных формаў працы Псіхалагічнай службы БДУ. У кожнага ёсць магчымасць задаць пытанне і атрымаць адказ спецыяліста.

На брыфінгу Тыдня здароўя ў БДУ пераважалі пытанні, якія тычацца стрэсаў: «Як зняць напругу?», «Якія існуюць эфектыўныя метады барацьбы са стрэсамі?», «Як спраўляцца з перажываннямі?».

**Правільнае дыханне** – адзін з самых простых і эфектыўных спосабаў пазбавіцца напругі.

1. **Павольна ўдыхаючы праз нос, паспрабуйце апусціць дыяфрагму як мага ніжэй.**

2. **Затрымайце дыханне прыкладна на 6 секунд.**

3. **Павольна выдыхаючы праз напаядкрыты рот, выпусціце ўсё паветра з лёгкіх.**

# Барацьба са стрэсам: здароўезберагальныя тэхналогіі



Выконвайце гэта практыкаванне кожны раз, калі вам неабходна хутка супакойцца.

Другім важным спосабам кіравання стрэсам з'яўляецца **прагрэсіўная рэлаксацыя**. Гэты

прыём асабліва эфектыўны для хуткага пазбаўлення ад напругі ў цягліцах і расслаблення ўсяго арганізма. **Пачніце з напругі вызначанай групы цягліц. Адчуіце гэту напругу і пратрымайце яе каля 10 секунд. Расслабцеся. Калі вы праробіце гэту працэдуру на большай частцы асноўных цягліцавых груп (рук, ног, спіны, твару і г. д.), вы адчуеце сябе расслабленымі.**

**Практыкаванне «Прыпыненне думак»** дапаможа пазбавіцца панурных, дакучлівых думак. **Кожны раз пры з'яўленні непажаданай думкі малюйце ў сваім уяўленні дарожны знак «СТОП» і самі сабе (ці ўголас) крычыце: «СТОП!».** Выява знака «СТОП» і вымаўленае слова разарвуць паслядоўнасць ваших думак і ча-

сова выпхнуць з галавы непажаданую думку.

Важна разумець, што немагчыма заўсёды быць спакойным і не адчуваць стрэс. Няма і такога прыёму пазбаўлення ад усіх стрэсаў, які падыходзіць кожнаму. Варта імкнуцца да набыцця здольнасці эфектыўна кіраваць сваім эмацыйным станам. І гэта не толькі веды вялікай колькасці практыкаванняў і тэхнік, якія здымаюць стрэс. У першую чаргу гэта ўменне весці лад жыцця, які агароджвае ад негатывага ўздзеяння стрэсаў, што ахоплівае ўсе сферы, пачынаючы з таго, што вы яшчэ і колькі спіце, і заканчваючы стаўленнем да жыцця ў цэлым.

Вучыцеся валодаць сабой! Не падайце духам ні пры якіх умовах!